

# Inhalt

Geleitwort	9
Vorwort	11
<i>Ein guter Start ...</i>	<i>13</i>
<b>Stillen – ganz einfach stillen</b>	<b>14</b>
Muttermilch ist Medizin	19
<b>Vorfreude auf die Stillzeit</b>	<b>22</b>
Sinnvolle Vorbereitungen	22
Die Pflege der Brust in der Schwangerschaft	27
<b>Angekommen – unser Baby ist da!</b>	<b>29</b>
Die magische erste Stunde	29
Die erste Woche	34
<b>Stillen ist ganz leicht – es sei denn ...</b>	<b>40</b>
<i>Das Baby an der Brust . . . . .</i>	<i>43</i>
<b>Anlegen und stillen</b>	<b>44</b>
<b>Bequeme Stillhaltungen</b>	<b>47</b>
Stillen im Liegen	47
Stillen im Sitzen	49
<b>So wird das Baby richtig satt</b>	<b>52</b>
Wie oft trinkt das Baby?	52
Saugt das Baby gut?	54
Eine oder beide Seiten geben?	54
Wie lange bleibt das Baby an der Brust?	56
Das Bäumchen	58

Das Baby spuckt nach dem Trinken	60
Bekommt das Baby auch genug?	61
Braucht das Baby Tee oder Wasser?	63
Hilfe, das Baby hat ständig Hunger: Die ersten Wachstumsschübe	65

## *Die Brust in der Stillzeit . . . . . 67*

<b>Die Brust verwöhnen</b>	<b>68</b>
Brustmassage	69
Rückenmassage	70

<b>Die Milchbildung</b>	<b>71</b>
Die Milchbildung steigern	73
Die Milchbildung verringern	76

<b>Muttermilch abpumpen und füttern</b>	<b>78</b>
Die Milch austreichen	80
Die Milch abpumpen	81
Muttermilch frisch halten	81
Muttermilch füttern	82

## *Mein neuer Alltag . . . . . 85*

<b>Die neuen Nächte</b>	<b>86</b>
<b>Gut für sich sorgen: Essen und Trinken in der Stillzeit</b>	<b>91</b>
Mehr essen für die Milchbildung?	91
Vegetarisch essen ohne Probleme	94
Verzicht ist oft unnötig	94
Allergie-Prophylaxe und Kalzium	95
So viel Zeit muss sein	96
Lust auf Süßes	96
Kaffee, Tee und Alkohol	97
Abnehmen? Ja!	99

<b>Eltern sein und Liebespaar bleiben</b>	<b>101</b>
---	------------

<b>Kein Stress!</b>	<b>105</b>
<b>Sport und Fitness</b>	<b>107</b>
<b>Baby und Beruf – gut unter einem Hut</b>	<b>108</b>
Gesetzlicher Mutterschutz	108
Am Arbeitsplatz: Stillen oder abpumpen?	110

## *Das Baby wird größer . . . . . 113*

<b>Stillen im Verlauf der Monate</b>	<b>114</b>
Erster bis dritter Monat: Zeit für uns	114
Vierter bis sechster Monat: Die Welt ruft!	115
Siebter bis zwölfter Monat: Bereit für neue Erfahrungen	117
Nach dem zwölften Monat: Stillen, solange es Freude macht	118

<b>Die ersten Zähnchen</b>	<b>121</b>
----------------------------	------------

<b>Die normale Gewichtszunahme</b>	<b>124</b>
------------------------------------	------------

<b>Das Baby mag jetzt »richtig« essen</b>	<b>126</b>
---	------------

Es ist so weit!	126
Was sagen die Fachverbände?	127
So essen Babys gerne	128
Hilfe, mein Baby mag nicht essen!	129
Grundrezepte	132
Wie viel muss das Baby trinken?	135

<b>Wieder schwanger: Fragen zum Tandemstillen</b>	<b>135</b>
---	------------

<b>Das Abstillen</b>	<b>136</b>
----------------------	------------

Abschied und Neubeginn	138
------------------------	-----

## *Rasche Hilfe bei Problemen . . . . . 141*

<b>Wunde Mamillen</b>	<b>142</b>
-----------------------	------------

Mögliche Ursachen vermeiden	142
Wirksam behandeln	144

<b>Milchstau und Brustentzündung</b>	<b>149</b>
--------------------------------------	------------

Mögliche Ursachen vermeiden	149
Wirksam behandeln	151
<b>Mit Trinkproblemen gut umgehen</b>	<b>157</b>
Das schläfrige Baby	157
Das Baby trinkt nicht richtig	158
Das unruhige Baby	159
Das Baby weint an der Brust	160
Mangelnde Gewichtszunahme	164
<b>Stillen auch in Ausnahmesituationen</b>	<b>166</b>
Zwillinge, Drillinge ...	166
Frühgeboren oder krank: Das Baby auf der Intensivstation	167
Stillen bei Krankheit	170
 <i>Anhang</i> . . . . .	 <b>173</b>
<b>Zusammensetzung der Muttermilch</b>	<b>174</b>
<b>Medikamente während der Stillzeit</b>	<b>175</b>
Die häufigsten Verordnungen	175
<b>Gesetzliche Regelungen für Krankenkassenleistungen im Anschluss an eine Geburt</b>	<b>177</b>
<b>Auswirkungen der künstlichen Säuglingsernährung</b>	<b>179</b>
<b>Literatur</b>	<b>183</b>
<b>Stillzubehör</b>	<b>185</b>
<b>Adressen rund ums Stillen</b>	<b>187</b>
Stillen	187
Hebammen	188
Selbsthilfegruppen	189
<b>Von Hebammen empfohlen</b>	<b>190</b>
<b>Register</b>	<b>191</b>